



Steak mit *karamellisierten Zwiebeln* und **Orangen-Sahne**

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 45 min

Meerrettich

ZUTATEN



2 Rumpsteaks
2 El Öl
Pfeffer aus der Mühle
Grobes Meersalz

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln
2 El Öl
2 El Zucker
Salz

100g Zuckerschoten

3 El Cashewkerne, geröstet
200g gemischter Blattsalat, gewaschen
1 rote Peperoni, in Ringe geschnitten
Orangen-Sahne Meerrettich
1 El frisch gepresster Orangensaft

ZUBEREITUNG



1. Für die Rumpsteaks Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten 2 Minuten anbraten, dann salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Im 120° C vorgeheizten Backofen (Umluft) 5-10 Minuten nachgaren lassen.
2. Für die Röstzwiebeln, die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Im erhitzten Öl die Zwiebelringe glasig andünsten. Zucker mit einer Prise Salz unterrühren und dünsten bis eine karamellierte Masse entsteht.
3. Die Zuckerschoten in leicht gesalzenem Wasser in ca. 3-4 Min. bissfest kochen.
4. Die Steaks jeweils mit den Zuckerschoten, karamellisierten Zwiebeln, Peperoni, dem Salat und den gerösteten Cashewkernen auf einem Teller anrichten und mit dem Orangensaft beträufeln. Dazu wird der Orangen-Sahne Meerrettich gereicht.



Guten Appetit!